

Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten
tylko się dowie,
Kto cię stracił!
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.**

Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

Szanujmy zdrowie!

Niech się to hasło w narodzie rozlega,
I niechaj za niem każdy się opowie:
Na zdrowiu szczęście życia polega!

ISKRA tygodnik ludowy, poświęcony sprawie wstrzemięźliwości i wychowania krajowego, wydany przy współudziale wybitnych pisarzy i licznych wspólników pod redakcją

Joachima Sołtysa
w Gliwicach, na Górnym Śląsku.

Przedpłata ćwierćroczna: 1,00 Mk. w administracji w Gliwicach, na wszystkich pocztach i we wszystkich księgarniach.

Ogłoszenia za opłatą 20 fen. od rządka, szerzone wśród publiczności trzeźwej, a więc i zamożnej, zarazem, mają skutek nierównie większy.

Wszelkie listy należy adresować imiennie:

Joachim Sołtys, Gleiwitz.
Rossmarkt 3.

PAWEŁ ABT

ZŁOTNIK, ZEGARMISTRZ i JUBILER

Berlin O., Kaiserstr. 15

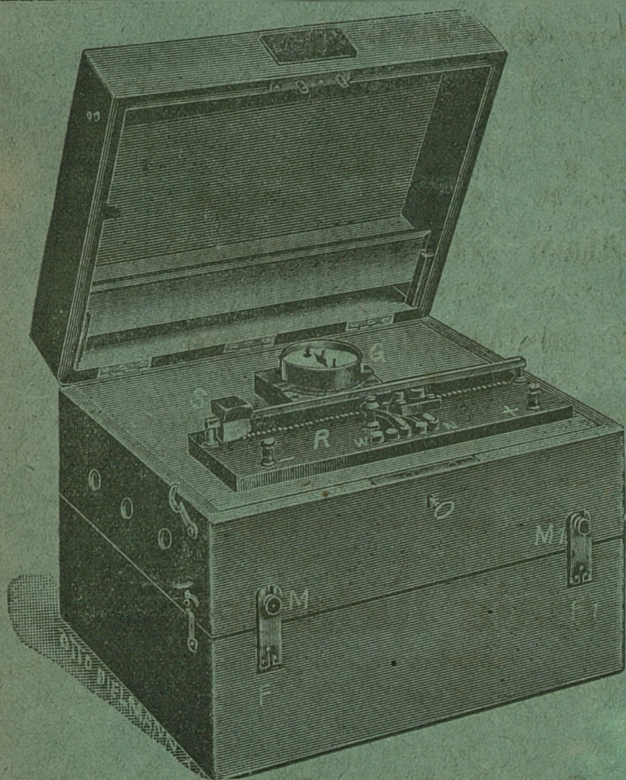
poleca Szanownym Rodakom **wielki wybór zegarów zegarków kieszonkowych, łańcuszków, medaljonów, oraz rozmaitych kosztowności.**

Na składzie również **barometry** oraz

wszelkie artykuły optyczne.

Reperacje zegarków oraz biżuterji wykonuję w jak najkrótszym czasie po cenach umiarkowanych.

Wszelkie zamówienia zamiejscowe lub zagraniczne uskuteczniam natychmiast. Wysyłka za pobraniem pocztowem!



Radca tajny dr. Wilh. Erb, profesor heidelberskiej wszechnicy, pisze: „Elektryczność jest środkiem leczniczym, tak nadzwyczajnie potężnym i wielostronnym, iż wolno przypisywać jej, szczególnie w rozmaitych słabościach systematu nerwowego, skutki tak widoczne i niewątpliwe jak mało jakiemu innemu środkowi. Doświadczenia ostatnich 30 lat nie pozostawiają najmniejszego wątpienia o tem, że elektryczność może się okazać w bardzo wysokim stopniu pomocną tak w neuralgii i nieczułości jako też w kurczach i osłabieniach oraz w cierpieniach nerwów obwodowych i centralnego systematu nerwowego i t. d."

Najporęczniejsze i najpewniejsze przyrządy jak dla **lekarzy** tak i dla **własnego użytku** dostarcza:

R. BLAENSDORF Nachf.,
Frankfurt a. Main.,

—— Zażądać prospektów. ——

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia" chętnie pośredniczy w nabywaniu powyższych przyrządów udzielając nadto 10 proc. opustu od cen katalogowych.

Rok IX. Berlin, w lipcu 1903 r. Nr. 7 i 8.



Szlachetne zdrowie
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił!. [dowie.
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 108. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1903. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Lipiec i sierpień.

TREŚĆ:

Zwapnienie tętnic (Atheromatosis) i zapobieganie temu.

Ważność wapna dla prawidłowego składu substancji ciała ludzkiego została uznaną przez wszystkich fizjologów. Bez kleju (kitu) i fosforanu wapna nie byłoby kości. Bez wapna fluorowego nie byłoby zębów. Bez wapna krzemowego i siarczanego nie było włosów. Bez wapna, mleko byłoby pokarmem dla dziecka i dla ludzi niedostatecznym i niezdrowym.

Prawidłowość składusubstancji ciała ludzkiego opiera się na równowadze pomiędzy składnikami wchodzącemi a wychodzącemi. Z jednej strony, pierwiastki rozpuszczalne we krwi są wprowadzone do każdego z naszych narządów przez wiodące tam tętnice a, z drugiej strony, takież pierwiastki są wydzielane na zewnątrz przez odwrotne żyłki, wychodzące z tychże narządów. Zatem, jeżeli krew, przeznaczona do zasilania np. zębów, nie zawiera w sobie potrzebnego fosforanu wapna, wtedy tętnice nie mogą dostarczać zębom pożądnej ilości tego składnika; tymczasem odwrotne żyłki zabierają ztamtąd co powinny i rzeczona równowaga zostaje coraz bardziej nadwerężaną. Ztąd wynika naprzód wewnętrzne gnicie i próchnienie, a następnie rozpuszczenie przez ślinę spoiwa (kitu) przy rozmiękczonej postawie zębów, które są w ten sposób podwójnie krzywdzone i, w końcu, muszą się łamać. Tak samo mogą ulegać osłabieniu wszystkie kości a z tem i całe ciało nasze.

Słowem, dla zachowania zdrowia i sił, potrzebujemy koniecznie pokarmów zawierających dość wapna. Przy niedostatku wapna mogą się wytwarzać jedynie istoty bezkostne, jak czerwie, glisty i robaki wszelkiego rodzaju. Brak wapna w mleku macierzyńskiem nietylko sprowadza na dzieci plagę rozmaitych pasożytów, lecz zarazem pozostawia rosnące kości w stanie tak giętkim, że np. nóżki uginają się pod ciężarem tułowia i krzywieją, jak to w naszych czasach, niestety, często można spostrzedz wśród dziatek, gromadzących się dla wspólnej zabawy.

W krajach gorących, przeważnie w Brazylji, kobiety, żywiące się głównie słodkiemi, podzwrótnikowemi owocami, pozbawionemi wapna, nader wcześnie tracą zęby. Prócz tego i dzieci, karmione z piersi, mlekiem ubogiem w wapno, ulegają rażąco spotęgowanej śmiertelności. Całkiem przeciwnie dzieje się w innych krajach, chociaż bardzo gorących, lecz obfitych w trawy stepowe, bogate wapnem i innemi minerałami. Tam ludzie i zwierzęta, takie jak np. bawoły, cieszą się znakomitą budową kości. Ale też sposób życia tych stworzeń, używających nadewszystko dostatecznego ruchu na świeżem powietrzu, podbudza w ich ustroju należyte zużytkowywanie wprowadzanych tam składników. Wprowadzanie do ustroju ludzkiego wapna i soli mineralnych, samo przez się, nie wystarcza jeszcze dla słusznego odżywiania ciała. Odżywianie to zależy nie mniej od sposobu i możności pożytkowania przyjmowanych pierwiastków, przez należyte ich łączenie i przekształcanie. Z tego też powodu wapno, — chociaż tak ważne dla ustroju wzrastającego, aż do czasu dopóki ten zostaje na szczycie swego rozwoju, odznaczającego się ruchliwością i sprężystością, — może przeciwnie stać się zgubnem, na starość, czyli w okresie powolnego rozkładu. Kiedy sprężystość komórek poczyna słabnąć, gdy molekularne (drobinowe) spojenie upada, wapno przestaje łączyć się prawidłowo z innemi atomami i niezużyte, osiada lub nagromadza się w miejscach niewłaściwych.

W taki sposób powstaje niemoc, zwana zwapnieniem tętnic i w ogólności naczyń krwionośnych (Arteriosclerosis, Atheromatosis). Niemoc ta objawia się najczęściej w głębokiej starości, lecz niekiedy i znacznie wcześniej zauważyć ją można, zwłaszcza w nowszym czasie i to prawdopodobnie wskutek sposobu życia, pędzonego zbyt nieprawidłowie, wprost gonitliwego, — na złamanie karku. Mężczyzni zapadają na tę chorobę bezsprzecznie częściej niż kobiety, niezawodnie dla tego, że bardziej wystawieni są na szkodliwości życia a też wogóle zachowują mniej umiarkowania. W niektórych rodzinach pojawia się to cierpienie szczególnie często.

Objawy zwapnienia naczyń krwionośnych bywają bardzo rozmaite, stosownie do stanu tej niemocy nazywanej też ztężeniem, zkostnieniem, zeskorupnieniem, zkruszeniem i zkredowaniem. Gdy choroba ta już się wytworzyła, wtenczas uwydatniają się nazewnątrz tętnice łatwo namacalne, zwłaszcza na ramionach, udach, skroniach, — jakby twarde ztężone powrózki. Najbardziej uwidoczniają się, zwykle znaczne, wężykowate wytężenia tętnic, zwłaszcza na skroniach. Choroba ta może się zresztą objawiać bardzo rozmaicie.

Nieraz rozszerza się serce, wskutek czego przestaje działać prawidłowo i nareszcie wytwarza się stąd chroniczna wada serca. W innych razach, zwapnienie tętnic staje się na przeszkodzie dostatecznemu dopływowi krwi do nerek, przez co te powoli więdną i tak się wytwarza marskość nerek. Większa kruchość tętnic mózgowych, a równocześnie wzmocniony tam nacisk krwi, sprowadza przekrwienia, porażenia i miejscami rozmiękczenie mózgu. Rozumie się, iż wszystko to działa szkodliwie także na układ nerwowy i powoduje inne odnośne objawy.

Dla tego też chorzy na zwapnienie naczyń krwionośnych często doświadczają przygnębienia i utrudnienia wszelkich władz: cielesnych, umysłowych i duchowych. Raz, czują obciążenie, jak gdyby za dużo zjedli lub wypili czy zanadto spali. Kiedy indziej są osłabieni, jakby przez brak pożywienia lub wypoczynku. Wówczas najmniejszy wysiłek, byle wstąpienie na schody, lada dźwignięcie nieznacznego ciężaru, tamuje oddech, — już się zasapali, serce bije ciężko, mąci się w oczach i w głowie. Przy niewielkiem gorącu, rozpalają się uszy, skronie, nos, schnie w ustach. Wobec nieznacznego zimna, napastuje katar i kaszel, sinieją ręce, stygną nogi. Każda nie-

spodzianka wprawia w niepokój, wszelka drobnostka trwoży, wszystko i każden zniechęca, cięży. To się raptownie zachciewa spać i... już nie przebudzić się, to znowu wszystko płoszy i przerywa sen, nieposilny, męczący.

Bywa jednak nie rzadko, iż ludzie, których naczynia krwionośne zwapniały, nie odczuwają wszakże prawie żadnych dolegliwości a nawet dosięgają z tem późnego wieku, skoro tylko żyją ostróżnie, bez narażenia się na zbyt silne wrażenia i rozdraźnienia umysłowe i w ogólności, nie wymagając od schorzałych ścianek swych naczyń więcej, niż te mogą znosić.

Zwapnienie naczyń krwionośnych znajduje się zwykle w związku z innemi chorobami, cechującemi nieporządek w ruchu krwi, jak np.: gościec, dna wędrowna, lub dna nożna (podagra). Następstwa zaś bywają najsmutniejsze: rażenie, porażenie, bezwład i śmierć!

Przyczyny zwapnienia naczyń krwionośnych są niemniej rozmaite jak i tego przypady (symptoma). Wreszcie, pod tym względem, zdania badaczy są barzo podzielone. Niektórzy upatrują te przyczyny jedynie w osłabieniu, wskutek późnej starości. Taki pogląd, jest rownież łatwym i dogodnym dla sędziego, jak niesprawiedliwie gnębiącym dla oskarżonego, już niby z góry skazanego na potępienie. W wielu razach, cierpienie to ma pono pochodzić z używania wody przesyconej wapnem, jak to zauważono wśród mieszkańców okolic gór Jura. Znalazł się nawet jeden lekarz, który przedtem fanatycznie zalecał wegetaryzm na wszelkie choroby, a następnie, raptem, zaczął obwiniać, jako przyczynę zwapnienia tętnic, sposób odżywiania się wyłącznie jarski (roślinny), lecz nie złożył na to żadnych istotnych dowodów. Niezawodnie, wrzelka zbytnia jednostronność może a nawet musi być szkodliwą, lecz odżywianie się roślinne nie potrzbuje i nie powinno być jednostronnem. Rośliny zawierają wszystkie składniki potrzebne dla budowy ludzkiej. Alboż mięsa, jaja i reszta nie powstały z roślin? Zatem, chodzi tu jedynie o stosowny wybór i słuszne urozmaicenie.

Ze wszystkego więc wypada, że główną przyczyną tej, jak i wszelkich innych chorób, jest nieprawidłowy, jednostronny lub zbytkowny, sposób życia. Naszem więc zdaniem, należy przyjąć, za stałe i niezmienne prawidło, zasady następujące.

Zapobiegać chorobie, przez unikanie wyraźnych przyczyn a, w potrzebie, szukać uzdrowienia, przez również wyraźne środki przeciwważne, t. j. za pomocą zwrócenia budowie naszej tego, w co zubożała.

W tym podwójnym celu, godzi się zalecać przedewszystkiem: odżywianie ciała zgodnie z przyrodą i z osobistym stanem zdrowia. Z jednej strony, należy stale zasilać się pokarmami zawierającemi wszelkie potrzebne składniki a, z drugiej strony, możliwie podtrzymywać sprężystą działalność wszystkich naszych narządów, za pomocą ruchu, oddając w tem pierwszeństwo pożytecznej i tem samem najbardziej ożywającej pracy fizycznej.

Przeciw zwapnieniu naczyń nie mamy żadnego leku swoistego (specyficznego) ani w alopatji ani w homeopatji. W dawnych czasach posługiwano się z zamiłowaniem upuszczeniem krwi, zwłaszcza osobom starszym. Rozumie się, że przez to w wielu razach chorzy (ale tylko pelnokrwiści!) doznawali chwilowej ulgi, szczególnie przy zastoju w mózgu, w płucach, lub w żywocie. W teraźniejszym czasie jednak, rzadko kiedy lekarze pozwolą na upuszczenie krwi, które słusznie zastępują kuracjami przeczyszczającemi, ujmowaniem pokarmów (kuracja Schweningera, Oertel'a) itp. W dalszym zaś okresie choroby posługują się alopaci przetworami jodowemi (jak np. Jodnatrium, Jodothyrin, Jodvasogen itp.)

Pozostaje zatem jako najpewniejszy sposób ten, który nam wskazuje hygiena oraz przyrodolecznictwo.

Z tego więc powodu jak dla zastrzeżenia się od zwapnienia naczyń krwionośnych, tak i dla możliwego pokonia tej niemocy, gdy już nastała, podajemy tu w szczególności następujące przepisy.

Powstrzymywać się całkowicie, od napoi alkoholowych, zgoła nie posilnych a przeciwnie wyniszczających.

Nie nadużywać soli kuchennej.

Unikać stanowczo: octu, musztardy, przypraw mocno korzennych i tęgiej kawy.

Nie jeść i nie pić nic bardzo gorąco, najwyżej 35° C., gdyż zbytnie ciepło przyśpiesza bicie serca i sprowadza przypływ krwi do głowy.

Pić ogólnie mało, bo wszelkie płyny

wypłukują składniki pożywne, sprawiają większy nacisk w krwionośnych naczyniach i przyczyniają się do ich osłabienia.

Pokarmów używać przeważnie roślinnych*), ale również z umiarkowaniem:

1. Owoce i jagody surowe i gotowane, suszone, w powidłach, w galaretach i t. p., stosownie do pory roku.

2. Potrawy mleczno-mączne. chleb razowy i twaróg.

3. Jarzyny, (nie wygotowane):**) ziemniaki, marchew, rzodkiew, szparagi, szpinak, pietruszkę, pasternak, seler i rukiew, (strąków unikać, bo sprawiają zbyt dużo kwasów).

4. Zielenizny i sałaty.

5. Owsiane kleiki, kaszę i krupnik. Polewkę z mąki razowej. Kakao z solami odżywczemi (p. Przew. Zdr. 1903. Nr. 1. Dodatek). Pszenny krupnik. Jęczmienną kaszę. Ziemniaki pieczone w popiele. Ryż z owocami. Makaron z sałatą.

6. Za napoj: owocowe i jagodowe wina i soki, kwaśne mleko (bite), maślankę.

Przytem, należy pędzić życie możliwie czynne. Oddychać jak najwięcej świeżem powietrzem i to głęboko, spać wciąż w pokoju z otwartem oknem. Używać dużo wody i ruchu, przeważnie przez pracę cielesną (rąbać, kopać, piłować i t. p.) albo przynajmniej przez ćwiczenia gimnastyczne*) (nic nie przyczynia się do zwyrodnienia naczyń krwionośnych jak pozwalanie członkom i skórze zakrzepnąć!). W osobliwych razach bywają potrzebne parówki a także okłady na nogi i na tułów. Rano, potrzeba obmywać się świeżą wodą*), od głowy do stóp. Często chodzić boso, dzielnie przewietrzać głowę, brać kąpiele świetlano-powietzne (ale nie paląco-słoneczne).

Ubranie, obuwie i okrycie głowy nie powinny być ani ciasne, ani ciężkie, ani krępujące pod żadnym względem.

Kto usposobiony do porażenia, lub już był tem dotkniętym, nie powinien nigdy brać na głowę worka z lodem, bo przez to tamuje się wyziewanie miejscowe i wydzielanie ogólne.

Szczególnie ostróżni i we wszystkiem umiarkowani być powinniśmy w okresie życia pomiędzy 30-tym a 45-tym rokiem. Dla wielu jestto bowiem czas, w którym wskutek wygodnego życia więcej tłuszczu osadza się w tkankach, jestto wogóle czas przejściowy dla kobiet ale i dla mężczyzn. Dyeta przeważnie jarska jest tu dla wielu wprost wskazaną.

Słowem, wewnątrz i zewnątrz: precz wszystko, co drażni, ugniata, obciąża i rozpala, precz z wszelkiemi podnietami zbyt silnemi; gorą zaś to, co odświeża i tem samem podtrzymuje najdłużej sprężystość narządów, t. j. młodość, dopóki czas, a potem czerstwość, aż do końca, z głębokiej starości.

*) Mięso, jaja i tłustości zwierzęce przesycają ciało nasze białkowiną i fosforanem, jarzyny i owoce zaś dostarczają więcej soli odżywczych, niezbędnych dla utrzymania naczyń krwionośnych w porządku.

**) Przez wygotowywanie i odlewanie wody gubią się sole odżywcze; (patrz „Jarska kuchnia“ — Nakł. Prz. Zdr.)

*) Odpowiednio budowie i wiekowi każdego.

DOMOWE ŁATWE SPOSOBY BADANIA produktów spożywczych.

Ułożone przez D-ra **St. Serkowskiego**, zarządzającego pracownią miejską hygieniczną w Łodzi.

Produkty spożywcze bywają często fałszowane lub zepsute, a jako takie mogą być bardzo szkodliwe dla zdrowia. Poniższa tablica ułatwi wykrycie wielu fałszerstw lub zanieczyszczeń. Każda gospodyni powinna umieć rozpoznać dobre produkty. Najczęściej fałszerze dodają do produktów mąkę lub krochmal, piasek i glinę, albo farbują je sztucznie.

Jeżeli mleko lub śmietana, miód, puder cukrowy, kiełbasa i wogóle kupiony produkt zafałszowany mąką lub krochmalem, to rozpoznać takie fałszerstwo można przez dodanie kilku kropel jodyny, bo produkt zaraz zafarbuje się na niebiesko — jeżeli zawiera mąkę, krochmal lub chleb. Takie niebieskie zabarwienie występuje wyraźniej, jeżeli produkt najprzód zagotować, a później ostudzić (dlatego, żeby krochmal przez zagotowanie zamienił się w klajster) i dopiero po ostudzeniu dodać kilka kropel jodyny.

Produkt.	Ogólne własności.	SPOSOB BADANIA.
1. Mleko.	Mleko dobre jest białe, ale niema niebieskiej obwódki przy nachylaniu naczynia. Zapach jest aromatyczny, ale nie zgniły; w smaku mleko jest słodkawe, przyjemne. Jeżeli w mleku na dnie zbiera się czerwonawy osad, lub też na powierzchni pływają różnokolorowe plamki, jeżeli mleko jest cuchnące, śluzowate, niebieskawe lub w smaku przypomina mydło — jest wtedy do użytku niezdatne. Mleko jest tem pożywniejsze, im drobniejsze po skwaśnieniu daje płatki twarogu. Śmietanka w mleku dobrem, t. j. nie zbieranem i nie rozcieńczonem wodą, wynosi dziesiątą część całego mleka, co wyliczyć możemy, przykładając miarkę do słoika lub szklanki z mlekiem.	Mleczarz nie oszuka nas, jeżeli sprzedawać zechce **mleko zbierane** zamiast niezbieranego, ponieważ w tem ostatniem śmietanki niema wcale lub też bardzo mało. **Mleko rozcieńczone wodą** każda gospodyni rozpozna na mocy następujących danych: 1) rozcieńczony produkt ma wygląd wodnisty i wyraźną niebieskawą obwódkę przy nachylaniu naczynia; 2) kropla takiego mleka, wrzucona do szklanki z wodą, nie pozostawia za sobą wyraźnego śladu, lecz prędko się rozpływa, a mleko nierozcieńczone pozostawia wyraźny zygzakowaty ślad w wodzie; rozcieńczone mleko nie skupia się w postaci kulistej kropelki ani na igle, ani na szklanej lub marmurowej tafli, lecz rozpływa się nieforemnie. **Domieszkę mąki lub krochmalu** określić można, jak powyżej powiedziano: łyżkę mleka zagotować, a później ostudzić należy — jedna kropelka jodyny, dolana do ostudzonego mleka, wywołuje niebieskie zabarwienie, w razie obecności w mleku mąki lub krochmalu. Ażeby mleko wydawało się bardziej gęste i nie kwaśniało zbyt prędko, mleczarze często dodają doń **sodę**, którą rozpoznać w mleku można w następujący sposób: mleko z sodą kwaśnieje znacznie wolniej w porównaniu z mlekiem bez sody; następnie mleko z sodą nie ścina się wcale, jeżeli wlejemy do kieliszka łyżeczkę mleka i łyżeczkę spiritusu monopolowego; również nie ścina się, jeżeli do mleka wlejemy kilka kropel octu (jak wiadomo, dobre mleko zetnie się szybko za dolaniem równej objętości spiritusu lub kilku kropel octu). Mleka zafałszowanego lub zepsutego, brudnego, skwaśniałego, ścinającego się podczas gotowania używać nie należy.
2. Śmietana.	Dobra śmietana powinna być tłusta, gęsta, niezbyt kwaśna, nie zapleśniała, nie zepsuta, no i nie zafałszowana. Probując smak dobrej śmietany, nie odczuwamy żadnych ziarnek lub nierówności, twardych cząsteczek.	Domieszkę **twarogu** w śmietanie odczuwamy w dotknięciu, rozcierając ją między palcami, albo też w smaku, probując na języku — w postaci ziarnek i twardych nierówności. Domieszkę **mąki** lub **krochmalu** określa się w taki sam sposób, jak w mleku; należy tylko wprzód rozcieńczyć śmietanę, biorąc jedną jej łyżkę na 4 łyżki wody, później zagotować, ostudzić i dolać jodyny, jak wyżej. Zarówno twaróg jak krochmal można nawet wprost rozpoznać w postaci ziarnek, rzuciwszy łyżeczkę śmietany do gorącej wody lub rozmazawszy ją na szkle. Jeżeli do dwóch łyżek śmietany dolejemy dziesięć łyżek wody (w szklance) i pozostawimy tak w pokoju, to po upływie pewnego czasu osiądą na dnie **twaróg, kreda** lub inne **domieszki** nierozpuszczalne, dodane w celu nadania gęstości śmietanie. Jeżeli część rozcieńczonej przez nas śmietany zagotujemy, to mogą podczas gotowania zjawić się płatki i jakby szumowiny: oznacza to, że do śmietany dodano **białko** jajka kurzego. W taki sam sposób rozpoznać można fałszerstwa i w śmietance.
3. Masło.	Dobre masło ma wygląd jednolitej masy niezbyt miękkiej, bez wszelkich plamek i żyłek. Żółto-złocisty kolor i aromatyczny zapach ziół miewa masło w lecie. Zapach dobrego masła jest świeży, nie stęchły, co wyraźnie zaznacza się w mleku ogrzanem. Dobre masło niema smaku zjełczałego, gorzkiego lub nieprzyjemnego. Przy naciskaniu masła powierzchnią noża nie powinny zjawiać się kropelki wody.	Marmurkowaty lub plamisty wygląd masła oznacza już **pewne zmiany** w niem powstałe wskutek złego wygniecenia, użycia barwnika w proszku, domieszek sztucznych lub przypadkowych. **Nierównomiernie solone** posiada ciemniejszą barwę i ziarna nierozpuszczonej soli w miejscach mocniej nasolonych. Obecność **łoju i obcych tłuszczów** nadaje masłu odrębny zapach, zwłaszcza przy ogrzewaniu. Jeżeli zwolna wlejemy do szklanki roztopione masło, a szklankę jeszcze później zanurzymy w gorącej wodzie, to po pewnym czasie utworzą się dwie warstwy: górna (85%) składająca się z tłuszczu i dolna mniejsza (15%) z nietłustych części: jeżeli dolna warstwa zajmuje aż ćwierć lub połowę górnej warstwy, w takim razie mamy do czynienia ze **złym gatunkiem** lub **masłem zafałszowanem.** Domieszki **mąki, krochmalu, tartych kartofli** określić można w maśle w sposób następujący: do gotującej się wody wrzucić kawałek masła, a gdy się roztopi zlać z powierzchni tłuszcz, a do pozostałej dolać kilka kropel jodyny; w razie obecności powyższych domieszek, które w gorącej wodzie opadną na dno, nastąpi niebieskie zabarwienie. **Nadmiar wody,** wywierający szkodliwy

		wpływ na konserwowanie masła i obniżający wartość jego, uwidacznia się w taki sposób, że w razie zbytniej obfitości wody występują liczne jej kropelki przy naciskaniu gładką powierzchnią noża lub na powierzchni świeżo odciętego kawałka.
4. **Mięso.**	Mięso młodych zwierząt jest bladoróżowe i staje się z wiekiem ciemniejsze. Świeża wołowina jest krwistofioletowa, ścisła i elastyczna; w dotknięciu wydaje się zimną i wilgotną. Ciemnoczerwone mięso posiada konina, bladoróżowe — wieprzowina. Tłuszcz w mięsie świeżem jest biały lub białożółtawy. Krew z rany zabitego zwierzęcia wodą zmyć i usunąć jest trudno.	**Zgniłe mięso** ma tęczowy lub zielonkawy kolor, jest miękkie, lecz nie elastyczne, w dotknięciu mokre, posiada przykry, gnilny zapach. Często zgniły zapach mięsa rafinowani kupcy umieją maskować przez dodanie różnych środków: poprzedni gnilny zapach wywołać możemy, oblewając mięso ciepłą wodą. Lekki zapaszek i t. zw. „haut-goût“ smakoszów oznacza też początek fermentacji mięsa. Ciemnożółta barwa tłuszczu w mięsie dowodzi, że takowe pochodzi od starych, źle odżywianych lub chorych zwierząt. **Kurczęta i kury zdechłe** bywają sprzedawane zamiast zabitych i cechują się: 1. wychudzeniem, 2. ciemnemi plamami na skórze, 3. bladością w dziobie, w którym znaleść też można błonki, i bladością grzebienia, 4. gruzełkami w wątróbce. Sprzedawca nie wprowadzi dobrej gospodyni w błąd, choćby poderżnął gardło zdechłej kurze, a ranę krwią wysmarował, ponieważ taka krew zmyje się łatwo, a zapadnięte oczy, wstrętny zapach, zielonkawe zabarwienie skóry wykażą istotny stan rzeczy. **Nadymane mięso** ma nieprawidłowo wyrównaną powierzchnię, a w dotknięciu odczuwa chrzęst. Siekane lub skrobane mięso, albo kiełbasę często rzeźnicy **sztucznie barwią koszenilą, karminem lub fuchsyną**: jeżeli oblejemy kawałeczki takiego farbowanego mięsa monopolowym spirytusem w kieliszku, to anilinowe barwniki przejdą do spirytusu, który się zabarwi; w drugim kieliszku trzeba oblać mięso rozwodnioną na pół gliceryną, która po pewnym czasie zafarbuje się, o ile mięso zawiera koszenilę. Jeżeli mięso po ugotowaniu ma zjełczały zapach lub kwaskowaty smak, dowodzi to nieraz, że mięso **pochodzi od chorych zwierząt**. W mięsie wołowem, wieprzowem lub ryb mogą się znajdować **wągry** w postaci pęcherzyków, które przy rozgniataniu, przecinaniu nożem lub smażeniu pękają z trzaskiem.
5. **Mąka.**	Mąka pszenna ma wygląd biały z żółtawym odcieniem; mąka żytnia jest szara; będąc zwilżona wodą lub śliną zachowuje swą barwę. Dobra mąka ma wygląd w całej swej masie jednostajnie miałkiego proszku; w dotknięciu odczuwa się dobrą mąkę, jako miękki, delikatny, jednolity proszek, który przy gnieceniu cokolwiek chrzęści i zlekka skupia się, natychmiast rozsypując się po odjęciu ręki. Zapach ma świeży i przyjemny, nie kwaskowaty, nie stęchły. W smaku jest słodkawa, przyjemna i miesza się odrazu ze śliną.	Mąka **zanieczyszczona** lub **zepsuta** ma odcień niebieskawy lub czerwonawy i szare lub różowe punkciki i plamki, lepiej widoczne, jeżeli przycisnąć garstkę mąki kawałkiem papieru lub szkła i wyrównać powierzchnię. Mąka zepsuta staje się ciemniejszą po zwilżeniu wodą lub śliną; mąka zwilgotniała lub **zgniła** tworzy nierówne, zbite, pozlepiane masy i grudki t. zw. „pucle“, a przytem przylega do ręki. Wyczuwana w palcach ziarnistość może zależeć od **niedokładnego rozdrobnienia lub domieszek.** Zafałszowana lub zepsuta mąka trzeszczy między zębami, jest gorzka, kwaskowata, nieprzyjemna, a często też zawiera maleńkie robaczki. **Odróżnić dobrą mąkę od zepsutej** można najlepiej za pomocą próby z drożdżami: w tym celu należy dobrze wymięszać 2 łyżki mąki, 2 łyżki wody i ćwierć lub pół łyżeczki prasowanych drożdży, które nabywa się w piekarni; po rozmięszaniu do konsystencyi niezbyt gęstego ciasta, całą masę wrzuca się do słoika, ciasto zaczyna rosnąć, podnosi się do pewnej wysokości i następnie opada, pozostawiwszy na ściankach słoju ślad, do którego miejsca wyrosło; ciasto z mąki dobrej podnosi się szybko, zwiększając swoją objętość 3—4 razy i opada wolno, tworząc przytem jednolitą, nie dzielącą się na warstwy masę; ciasto ze złej, zepsutej lub zanieczyszczonej mąki, albo wcale nie rośnie na drożdżach, albo nieco podnosi się — zaledwie 1—1½ razy i to bardzo wolno, nabiera przytem brudnobrunatnej barwy i, opadając, tworzy dwie warstwy.
6. **Pieczywo.**	Skórka na całej powierzchni chleba lub bułek, dobrze wypieczonych, jest równo zarumieniona, jednakowo elastyczna i wszędzie jednakowo gruba. Na po-	Obecność zakalców, oraz dużych otworów między skórką a miękiszem, mała elastyczność, wilgotność, nierównomierne oka w przekroju pieczywa, świadczą, że jest **źle wypieczone** i zawiera **nadmiar wody.** Plamy różnej wielkości, widoczne w przekroju chleba mogą pochodzić albo od surowej mąki, albo od **domieszek sztucznych i przypadkowych** (ziaren chwa-

	wierzchni pieczywa niema żadnych skaz, zagłębień, otworów, zakalców lub kawałków węgla, skura przylega dość szczelnie do miękisza, który też wszędzie powinien być jednakowo elastyczny (zagłębienia od palców winny wyrównać się same przez się). W przekroju powinien mieć równe, lecz niewielkie oka. Pieczywo nie powinno być spleśniałe lub wilgotne.	stów, pasożytów etc.). Chleb **z piaskiem** chrzęści w zębach, **zwilgotniały**, ma smak stęchły. Pieczywa kwaskowate, gorzkie lub śluzowatej konsystencji cechuje pieczywo szkodliwe dla zdrowia. Pieczywo nie powinno zawierać wody widocznej dla oka bezpośrednio lub po naciśnięciu powierzchni.
7. **Kasza.**	Ziarnka dobrej kaszy są równomierne, białe na rozłupanej powierzchni, żółtawe ze strony łupinki (otoczki). Lepsze gatunki kaszy są bielsze, gorsze ciemniejsze, co zależy od różnej zawartości plewy, domieszek i od gatunku: naprz. kaszka krakowska (gryczana) jest bielsza od kaszki perłowej orkiszowej (jęczmiennej). Dobra kasza powinna pęcznieć w wodzie i zwiększać się w objętości do 3—5 razy.	Kasza bywa bardzo często albo **zanieczyszczona przypadkowo** (przez grudki ziemi, źdźbła słomy, pył lub piasek, ekskrementy myszy, zbytnią obfitość łuski ziaren, plewę obcych roślin, owady), **zwilgotniała i zgniła,** albo też **sztucznie zafałszowana** domieszką trocin, piasku, gorszym gatunkiem. Gdy ziarna napęcznieją w ciepłej wodzie, wtedy znajdujące się w kaszy owady wydostają się na zewnątrz i można je dostrzedz gołem okiem. Kaszę **zwilgotniałą lub zepsutą** poznamy po tem, że ziarnka mają ciemne lub czerwonawo-brunatne plamki. Jeżeli kupiec, chcąc zamaskować zwilgotnienie i zepsucie kaszy, **wysuszył ją,** wtedy znajdujemy na ziarnkach brunatne plamy i białe krupki przyschniętego krochmalu. Im więcej znajduje się niewyłuskanych ziaren i obcych domieszek, widzialnych gołem okiem, tem **gorszy jest gatunek kaszy.** Kasza zepsuta narasta w wodzie gorzej i pęcznieje mniej od dobrej kaszy.
8. **Makaron.**	Makaron dobry jest bladożółty, twardy, kruchy, w smaku nie gorzki i nie kwaśny.	Ponieważ makaron prędko wilgotnieje i kwaśnieje od wilgoci, fabrykanci więc utrwalają go różnemi sztucznemi sposobami, a między innemi dodają doń proszek zwany **„acidofago“,** składający się z ałunu, sody i anilinowego barwnika, a więc szkodliwy dla zdrowia. Wogóle zamiast naturalnego żółtka (z jaj), używają **różne szkodliwe barwniki,** a nawet kwas pikrynowy: woda, a jeszcze lepiej spirytus monopolowy, nalany na makaron, zabarwi się na żółto w razie obecności sztucznych barwników w makaronie (od żółtka jajka się nie zabarwia).
9. **Miód.**	Dobry miód ma przyjemny aromatyczny zapach, słodki smak, jest biały, żółty lub brunatny, co zależy od kwiatów, z jakich był przez pszczoły zbierany; miód jest gęsty, z początku prawie zupełnie przezroczysty, z czasem „cukrzy się“ lub fermentuje, jeżeli stoi w ciepłem miejscu. Dobry miód rozpuszcza się prawie zupełnie (t. j. bez osadu) w wodzie i słabej wódce.	Miód często bywa sfermentowany, zepsuty, zapleśniały, zgniły. Zdarza się bardzo często „miód“, nie zawierający ani śladu miodu naturalnego, a składa się z syropu kartoflanego, sacharyny, mąki i t. d., prócz tego zawierać może glinę, kredę, gips, opiłki drzewne. **Zepsuty produkt** dobra gospodyni rozpozna w smaku i zapachu, a także z wyglądu i konsystencyi. Nadzwyczaj słodki smak, drażniący gardło i długo utrzymujący się na języku, wskazuje na obecność **sacharyny.** Sztuczne **domieszki gliny, kredy, gispsu lub opiłek drzewnych** poznamy, rozpuszczając miód w wodzie lub słabej wódce, ponieważ te domieszki **nie rozpuszczają się** ani w wodzie, ani w wódce, a przytem opiłki drzewne wypływają na wierzch. Aby rozpoznać **domieszkę mąki, krochmalu lub spieczonego sproszkowanego chleba,** należy rozpuścić jedną łyżkę miodu w czterech łyżkach wody, zagotować, przecedzić i później dodać 1—2 krople jodyny: obecność tych domieszek wykaże fioletowe zabarwienie.
10. **Kawa.**	Ziarnka surowej kawy mają wygląd zielonkawy lub ciemniejszy — zależnie od gatunku; wrzucone do wody toną i nie pęcznieją. Ziarnka palonej kawy są ciemnobrunatne, w wodzie nie toną, są twarde. Kawa dobra mie-	**Sztuczne ziarnka kawy** w wodzie gorącej pęcznieją, rozpadając się, otaczają się mętną warstwą i oddają wodzie swój barwnik. **Sztuczne** ziarna są kruche, a **sztuczne palone** ziarna toną w wodzie zimnej (sztuczne ziarna „kawy“ bywają wyrabiane z żołędzi, chleba, gliny i posmarowane w celu nadania blasku, spirytusowym roztworem smoły, krochmalowym syropem i t. d.). **Gorsze gatunki** bywają sztucznie glazurowane, aby imitowały lepsze, a także **sztucznie bar-**

	lona pływa dość długo w wodzie, nie tonąc wskutek dużej zawartości tłuszczu. W smaku naturalna kawa jest przyjemna, gorzkawa. Będąc zwilżona wodą, naturalna kawa mielona nie wałkuje się w palcach, a przyciśnięta kawałkiem bibuły, pozostawia na niej małe, tłuste plamki.	**wione** kurkumą, tlenkiem ołowiu, ochrą żelazistą, a dla zwiększenia wagi polewane bywają wodą. Glazurowane **cukrem** rozpoznać możemy w smaku. **Sztuczne** ziarna nie mają smaku i aromatu naturalnego, kruszą się w palcach. Gdy naturalna kawa mielona dość długo utrzymuje się na powierzchni wody, wszelkie **surogaty** w tej liczbie i **cykorja,** odrazu opadają na dno, stopniowo zabarwiając wodę na kolor brunatny. Sztuczna kawa mielona, przyciśnięta bibułą, pozostawia na niej duże, tłuste plamy; bywa też bardzo gorzką, jeżeli zawiera **łubin.** Jeżeli garstkę ziaren lub kawy mielonej oblejemy wodą, a drugą garstkę spirytusem monopolowym, to i woda i spirytus zafarbują się w tym wypadku, gdy kawa była **sztucznie barwioną.**
11. **Kakao i czekolada.**	Istnieje dużo gatunków kakao: masa kakaowa, czysty proszek, odtłuszczony proszek kakao i t. zw. kakao, łatwo rozpuszczalne, czyli przygotowane według holenderskiego sposobu. Czekolada jest mięszaniną kakao z cukrem i korzeniami. W smaku kakao i czekolada są przyjemne, łatwo w ustach rozpuszczalne, przyczem nie odczuwa się na języku żadnych grudek. Niestety, te produkty rzadko bywają niezafałszowane: w wielu próbach sprzedawanego w Łodzi kakao znajdowałem połowę tlenku żelaza! Należy pamiętać, że naturalne kakao zawiera w sobie krochmal, więc stwierdzać sztucznej domieszki mąki za pomocą jodyny, już nie można.	**Holenderskie** kakao jest mało pożywne (pomimo szumnych reklam), a wskutek dużej zawartości potasu i węglanu amonu, może być szkodliwem dla zdrowia. Również szkodliwe jest **kakao** zabarwione kakaololem. Prócz zafałszowań łupinkami, cykorją, żytem palonem, cukrem, tlenkiem żelaza, obcemi tłuszczami, zdarzają się w sprzedaży **sztuczne kakao i czekolada,** składające się z łupinek kakaowych, żyta palonego, mąki, sucharków, otrąb, tlenku żelaza, sproszkowanej cegły, korzeni, barwników, z proszku zwanego „miserable“ i t. d. Czerwonawy wygląd kakao i czekolady i odczuwane na języku ziarnka twarde, nierozpuszczalne, wskazują często na obecność **cegły, piasku.** Wrzućmy garstkę kakao do chłodnej wody: jeżeli woda zafarbuje się na ciemny, brunatny kolor, to oznacza, że kakao zawiera cykorję. Do szklanki wody wrzucamy łyżeczkę kakao, gotujemy, a po ugotowaniu i ostudzeniu przecedzamy przez płótno, płyn przecedzony powinien być zupełnie przezroczysty, o ile kakao jest dobre, a mętność płynu wskazuje na **domieszkę mąki i krochmalu.** Podczas gotowania zwraca się uwagę na opadający na dno osad, który zjawia się w razie domieszki **piasku, ziemi, cegły.**
12. **Ocet.**	Dobry ocet powinien być zupełnie przezroczysty (patrząc pod światło), kwaskowaty lub kwaśny, lecz nie gorzki, ostry, gryzący w smaku!	Ostry, gryzący smak octu wskazuje na domieszkę doń **kwasu siarczanego lub solnego.** Ocet łatwo się psuje, jeżeli był źle przygotowany i przechowywany: w takim razie patrząc pod światło, widzimy zmętnienie, a nawet miljony maleńkich robaczków, t. zw, „anguillula aceti“. Domieszkę **miedzi** w marynatach lub ogórkach można wykryć przez dodanie do octu kilku kropel amonjaku (wystąpi zabarwienie fioletowe).

Probując, na rynku czy w sklepiku, smak śmietany, twarogu, mleka i innych produktów, należy przed każdem spróbowaniem i po każdem spróbowaniu, żądać, by sprzedający dokładnie wymył i wyczyścił łyżkę; na co gospodynie i kucharki obecnie nietylko nie zwracają żadnej uwagi, lecz — co gorzej — probując którykolwiek z tych produktów, wrzucają pozostałość na łyżce do ogólnego naczynia: bardzo łatwo w ten sposób mogą się rozprzestrzeniać wszelkie zarazki i powodować różne choroby zakaźne wśród probujących i konsumentów. Jest to więc zwyczaj brzydki i bardzo szkodliwy dla zdrowia!

S. Mortęski.

O samogwałcie.

Samogwałt jest plagą trapiącą ludzkość od niepamiętnych czasów, jako wada, a raczej stan chorobliwy układu nerwowego.

W starożytnych dziełach mamy o tem cierpieniu liczne wzmianki z tą jednak różnicą, że dawniej uważano samogwałt za zbrodnię a przynajmniej za „rzecz w wysokim stopniu niemoralną“, podczas gdy dziś uważa się go za cierpienie. Pismo św. wspomina o Onanie, który „dopuszczał się“

tegoż (Mos. I. 38, 9.), wspomina o tem Owidyusz w swych poezjach, a nadto liczne inne dzieła traktują o tem. Nazwa „onania“ pochodzi od Onana, o którym w „Księgach Mojżesza“ czytamy, nie jest ona jednak zupełnie trafną, gdyż niewiadomo, jakiego rodzaju była ta „onania“; Onan był żonaty, a mógł wybryków tego rodzaju dopuszczać się celem uniknięcia potomstwa... któż wie dla czego tak robił?... ale „anathema“ rzucono na jego pamięć jako na „onanistę“.

Samogwałtem (masturbatio, manustupratio, onania) nazywamy pospolicie nieprawidłowe zaspakajanie popędu płciowego bez pośrednictwa płci przeciwnej, spełniane z zamiarem dokonania tegoż celem doznania rozkoszy płciowej. Inne „onanie“ n. p. trybadia i pederastja, wynikające z odwrotnego popędu płciowego (urning) *), czyn Onana, fetyszyzm i t. d.*) wywołują wprawdzie ten sam effekt t. j. wytrysk spermy u płci męzkiej lub „śluzowatej zawartości“ — jak ją Landois nazywa — u żeńskiej, bez spółkowania, ale podniety do tego są inne, altruistyczne, podczas gdy przy onanji właściwej nie, a nawet spostrzegano wypadki, gdzie „chorzy“ (zwłaszcza mężczyźni, objawiali lęk przed płcią przeciwną, czasem nawet wstręt do niej lub wogóle do „osób drugich“ — byli odludkami w całem słowa tego znaczeniu. Samogwałt zdarza się u osobników nie odczuwających potrzeby zaspakajania popędu płciowego w prawidłowy sposób, a zatem płciowo zwyrodniałych, — bywa wadą dziedziczną (Lombroso Archiv. d. Psichiatria IV p. 22.), należy do nerwic obwodowych, do których należy również aspermia, nasieniotok itd., a także centralnych, jeżeli się go dokonywa świadomie (Krafft-Ebing: Psychopatis sexualis Stuttgart 1892. pg. 38.) i objawia się przeto jako „paradoxia“ (t. j. popęd płciowy przedwczesny lub w okresie starczym,) jużto w okresie dojrzałości płciowej jako nałóg.

U dzieci — zwłaszcza u dziewcząt — spostrzegano „onanią“ w bardzo młodym wieku, bo bywały onanistki liczące aż... 2 wiosny życia, (Moreau). Przyczyną tego bywa krępowanie niemowląt w powijaki, u starszych noszenie bielizny szorstkiej (tarcie) cierpienia jak: oxyuris“*), stulejka itp. przestrach i inne podrażnienia, co powoduje sensacje odpowiednie i sam fakt. Dzieci zwróciwszy na to swoją uwagę próbują same te sensacye (zazwyczaj dla nich przyjemne) wywołać jużto mechanicznie, jużto podniecając wyobraźnię, przez co powodują fatalny wynik, a tem samem bezwiednie popełniają samogwałt i wtedy wada ta jest neurozą obwodową (Uttzmann, Louger-Villermey). Bywają wypadki, że dzieci młodsze uczą się tego od starszych (Zambaco: L'encephale, 1882), co się często zdarza w szkołach i zakładach wychowawczych. Jeżeli zaś dziecko nie choruje na „oxyuris“ itd., co sprawia świąd i skłania je do drapania, a więc draźnienia się, ani nie uczy się tego od innych dzieci lub dorosłych „onanistów“ (i to się zdarza), ale rozwinąwszy się przedwcześnie płciowo (zwłaszcza na południu) uprawia „onanią“ jako sposób zaspakajania popędu płciowego, wtedy samogwałt jest nerwicą (neurozą) centralną. Wypadek podobny opisał Marc; dotyczył on 8 letniej dziewczynki, która od 4-go roku życia była „onanistką“.

Nic dziwnego tedy, że „przyjemność“ ta staje się z biegiem lat nałogiem i przyczyną tego, że „onaniści“ uprawiają, jużto samogwałt nawet jako małżonkowie, świadomie, (Lombroso), któremu dotychczas bezwiednie przeważnie się oddawali (Zambaco), jużto pederastję względnie trybadję (Krafft-Ebing, Psychopatia p. 322) — wybryki pochodzące ze zwyrodnienia zwanego „odwrotnym popędem płciowym“ (Casper, Tamassia, Ulrichs, Moll, Westfal, Griesinger), co czasem bywa przedmiotem dochodzeń sądowo-karnych (Sarolta Vay, Teofil M. w Przemyślu. Sarolta Vay nie była onanistką, natomiast skonstatowano u niej gynandrję — parestezję.).

Na usposobienie skryte i skłonność do samotności u dzieci wpływa prócz wielu innych przyczyn świadomość tego, że „bawienie się“ zewnętrznemi „genitaljami“ uchodzi za nieprzyzwoitość, i obawa przed karą za to przekroczenie. W wieku starszym tego rodzaju „zamiłowanie samotności“ staje się nałogiem. Jak już wyżej wspomnieliśmy, onaniści oddają się swemu na-

*) Czytaj książkę: „Życie płciowe i tegoż zboczenia“ rozdział XI.

*) Glistnica robaczkowa (rupie, owsik.).

łogowi nawet po zawarciu małżeństwa, gdyż samogwałt sprawia im większe płciowe zadowolenie niż prawidłowy stosunek małżeński. Ciekawy wypadek opisuje Lombroso: Dziewczyna 8 letnia onanizowała się przez długi czas, a później, wyszedłszy za mąż nie porzuciła nałogu, ale nawet zastąpiwszy uprawiała go nadal, pomimo, że miała 12 dzieci (z których 5 umarło w niemowlęctwie, 4 było chorych na wodogłowie, a 2 chłopców było dziedzicznymi „onanistami". Kobiety lub też dziewczęta bywają czasem bardzo uparte w tym względzie... nawet rozżarzone żelazo nie potrafi ich od „onanii" odwieść (Lombroso.)

Skutki samogwałtu są: anemja (niedokrwistość), nasieniotok, brak sił, melancholja, u kobiet nymfomanja*). (Legrand du Saulle), u mężczyzn „chroniczna satyriasis", (nerwica spinalna z podnietą psychiczną), trybadja, pederastja i inne zboczenia a raczej cierpienia umysłowe.

Nawiasowo wspominamy tu o wytrysku spermy, wydarzającym się u osób prawidłowych, zwykle w czasie spania, a zatem nieświadomie. Jestto objaw zupełnie fizyologiczny (Cybulski, Fizyologia człowieka. Warszawa 1894. pg. 853.), o ile nie bywa częstym i bolesnym, wtedy bowiem jest już neurozą obwodowo-ruchową.

Leczenie „onanji", jak wnosić można z powyżej opisanych „rzeczy", nie jest łatwem, bo pacjenci są niedowierzający a przytem uparci, jak świadczy opisany przez Lombrosa wypadek.

Zwykle stosuje się metodę suggestywną lub hypnozę, zabiegi wodolecznicze, gimnastykę, środki przeczyszczające np. „Purgen", „magnesium citricum effero" i inne lżejsze, u anemicznych, przetwory żelaza (w miarę!), poleca się umiarkowaną pracę fizyczną, przebywanie na świeżem powietrzu, poważną lekturę i t d., a przedewszystkiem, najważniejszy lek, posłuszeństwo prawom przyrody t. j. prawidłowe funkcje narządu płciowego. —

Jakkolwiek wiemy, że „onanja" jest cierpieniem, mimoto większa część społeczeństwa uważa ją za rzecz niemoralną, unika takich chorych, wstydzi się ich, wyśmiewa i wydrwiwa, a „eo ipso" skazuje ofiary swego humoru na samotność i zdziwaczenie. Postępowanie takie jest co najmniej nieludzkiem i byłby już ostatni czas, aby społeczeństwo XX wieku, chełpiące się licznemi wynalazkami i postępem, naprawiło błąd poprzednich stuleci i zajęło się szczerze sprawą tych nieszczęśliwych, pomne na słowa Lallemanda: „Czyż zamiast ganić tych nieszczęśliwych nie powinniśmy raczej litować się nad nimi i leczyć ich?"

O cierpieniu tem pisali, oprócz wyżej wspomnianych, jeszcze: Ball, Duchâtel, Descuret, Hirschsprung, Hammond, Maudsley, Ladame, Kiernau, Kowalewskij, Parent, Spitzka, Friedreich, Kirn, Schrenk, Serin, Tarnowsky, Trentowski, Śniadecki i inni.

*) Obłęd lubieżny.

Jeszcze nieco o leczeniu za pomocą słabych prądów elektrycznych.

(Dokończenie).

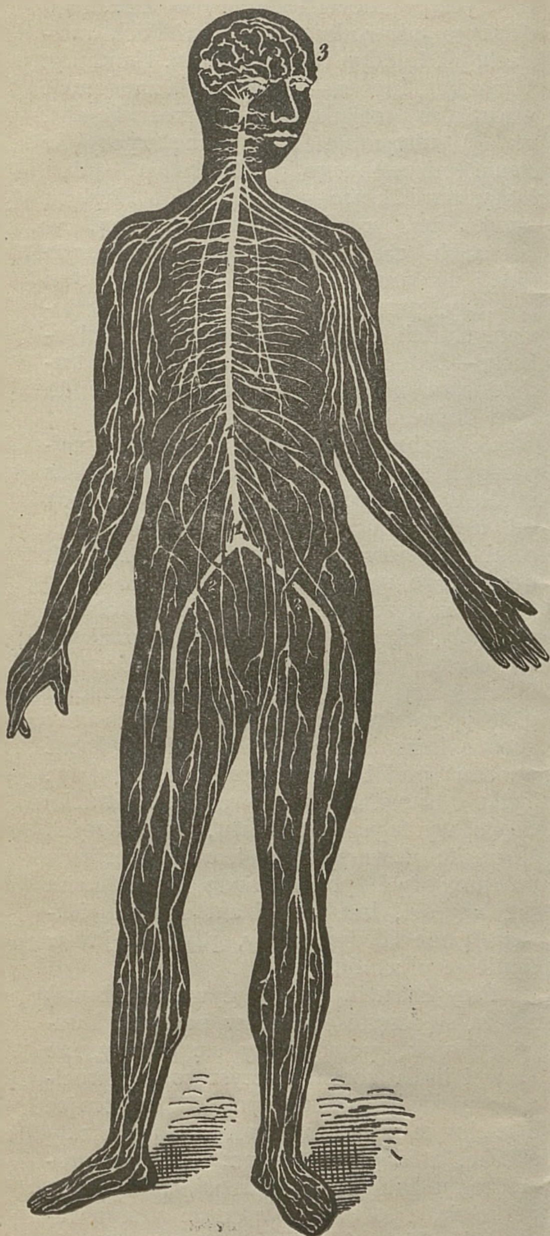
Fig. 3 uwidacznia bieg elektrycznego prądu wdłuż nerwów. Jeżeli się przystawi jedną elektrodę do karku a drugą do żołądka, łatwo pojąć jak elektryczność będzie przebiegała ciało, gdy prąd naprzód wciąga przez kark a potem przez żołędek i odwrotnie.

Elektryzowanie ciała ma na celu obudzenie elektryczności właściwej ciału dla tego, ażeby „ona" czyściła i wzmacniała w ustroju to, co tam potrzeba czyścić i wzmacniać. Prąd elektryczny zawsze sam znajdzie czego ciału brakuje; nerwy są jego pewnemi przewodnikami.

„Zasada częstych zastosowań prądów". Przez to co wykazało doświadczenie, ów najlepszy nauczyciel, używanie do leczenia elektryczności o „słabych" prądach zostało wzniesionem do zasady. Również doświadczenie uczy, że galwanizację stosować trzeba nie tylko raz na tydzień lub na miesiąc, lecz mniejwięcej codziennie a w natarczywych cierpieniach nawet po kilka razy na dzień, w razie potrzeby nawet w nocy, co może się odbywać podczas gdy cierpiący śpi. Żaden lekarz nie przepisuje

*) Nadmieniamy przy tej sposobności, iż wydanem ma być dzieło pt. **Onanizm** czyli „samogwałt" w świetle dotychczasowych badań i ścisłych obserwacyj. Krótka monografia, ze stanowiska hygjeny: wychowawczej, szkolnej, hygjeny obyczajów i hygjeny małżeńskiej. W dziełku tem mieścić się ma także pierwsza statystyka naukowa, jakiej ciągle domagają się niemieccy pisarze. (Red. Przew. Zdr.).

całej ilości lekarstwa na jeden raz, a raczej każe przyjmować je małemi dawkami, ażeby pojedyńcze drobne działania się nagromadzały. Tak się też powinno postępować



i przy kuracjach elektrycznych, gdyż zastosowanie elektryczności jest też „lekarstwem“, a mianowicie pierwszorzędnym pokrzepiającym środkiem leczniczym. Obecnie to już uznane naukowo.

Na cierpienia zastarzałe, długotrwałe, (przewlekłe) wypada robić codziennie jedno zastosowanie 20 minutowe, dla dzieci 5 do 10 minut, odwracając prąd w połowie tego czasu; jeżeli zaś chory ma cierpienie ostre i bardzo ciężkie, należy go elektryzować po 2, 3 do 4-ch razy na dzień, zaś przy wzrastającem polepszeniu coraz rzadziej a rzadziej.

Nie potrzeba uwzględniać bynajmniej przesilenia, jakby kolwiek zdawało się grozić niebezpieczeństwem, albowiem zwykle potem następuje polepszenie. *)

Przesileń nie trzeba się obawiać, są bowiem potrzebne. Nastają zwykle co 7-my dzień (niekiedy 3-go lub 5-go dnia). Wewnętrzna naprawa ustroju nie odbywa się bez przewrotu. Prościej mówiąc: burze czyszczą powietrze.

Przy wszystkich elektrycznych kuracjach potrzeba, co tydzień drugi, sprawdzać wagę ciała i zaznaczać dokładnie przybytek lub upadek.

Gdy się dopięło stałego polepszenia, wtedy można elektryzowanie powstrzymać, dopóki polepszenie trwa, lecz skoro się stan zdrowia pogorszył, wówczas należy natychmiast chwycić się elektryczności nanowo.

Kiedy kuracje elektryczne najwłaściwiej rozpocząć? Elektryczna kuracja może być rozpoczętą w każdej porze, czy to latem czy w zimie, na wiosnę lub w jesieni, rano albo wieczorem, we dnie czy w nocy, a nawet podczas miesiączki i w ciąży. Stosować ją można tak u dziecka jak u starca, u bezprzytomnego, zemdlonego itp.

Kuracje rozpoczęte na schodzie księżyca postępują zwykle prędzej od innych. Najlepiej się to spostrzega przy leczeniu wola lub nabrzmienia gruczołów, które znikają jeszcze prędzej, skoro się je na wieczór naciera ciepłą oliwą.

Zatem przy elektrycznej kuracji niema potrzeby zwracać szczególnej uwagi na porę, byle jak najprędzej.

Ile czasu potrzebują elektr. kuracje?, tego niepodobna określić ani w ogólności ani w pojedyńczych razach. Ostre cierpienia leczą się bardzo szybko, t. np. ostre cierpienia oczu, lekkie zakatarzenia, w kilku posiedzeniach. W cierpieniach zaś zastarzałych potrzebna kuracja przez całe miesiące, a często i dłużej. Gdy chodzi o polepszenie krwi, kuracja ciągnie się często bardzo długo i sprowadza przesilenia *) wszelkiego rodzaju. Z dawnemi cierpieniami skórnemi idzie powolniej niż z nowo powziętemi. Długoletnie cierpienia uszu nie leczą się tak prędko jak świeżo nabyte.

Gdy wymagają oznaczenia czasu potrzebnego na kurację, zakreślić wypada 4 do 6 tygodni; często odbywa się to kró-

---

*) O przesileniach patrz art. w Przew. Zdr. r. 1899 str. 90.

ciej, rzadko dłużej. W niektórych razach potrzeba krótkiego ponowienia kuracji. Najprędzej idzie wtedy, gdy w czasie kuracji, cierpiący mogą używać często lub codzień ciepłych kąpieli, albo przynajmniej zastąpić takowe przez ciepłe obmywanie; kto przywykł do zimnych obmywań, może je zachować, jeżeli go nie wprawiają w gorączkę lecz oświeżają.

Powszechna elektryzacja jest istotnym lekiem swoistym od słabości nerwów. Korzystne działania, dające się zauważyć zarazże po kilku posiedzeniach, — jako to trwały skutek krzepiący, szybkie usunięcie podupadłego nastroju, polepszenie snu i apetytu, uporządkowanie wydzielań, wzmocnienie zdatności do pracy cielesnej i umysłowej,—zaznaczone są przez wszystkich tych, którzy się dotąd zajmowali metodą elektro leczniczą. Jeszcze Onimus (1850 r.) położył nacisk na „odświeżające“ działanie powszechnej elektryzacji. Nazywa to żywieniem tkanek ciała. W skutek zastosowania elektryczności, krew i limfa krążą sprężyściej w częściach ciała poddanych temu działaniu, siła mięśni wzrasta, nastaje szybsza zamiana pomiędzy pokarmowemi a zyżytemi materjałami i następuje powszechne podniesienie sił ciała.

Te korzystne działania zostały stanowczo sprawdzone przez takich jak Clemens (1848), Erb (1878), Benedikt (1879), Möbius (1880) Löwenfeld, Engelhorn, F. Fischer, Maienfisch (1881), Eulenburg (1883), Bernhardt (1884), Lehr (1885) i innych. **Jestto naukowe uznanie elektr. sposobu leczenia.** Otrzymuje się świetne powodzenia przy słabościach nerwowych wogóle, przy blednicy, przy powszechnem wycieńczeniu nerwowem, osobliwie przy smutnych skutkach samopłcenia. Słabości nerwowe i blednica nigdy się nie opierają elektr. zastosowaniom.

Powinniby sobie to zaznaczyć nasi neurastenicy (osłabieni), którzy oddają się lub oddawali zmazie samopłcenia (onanji) Dr. Stein powiada: „Upadek całego systematu nerwowego wskutek tych płciowych wykroczeń nietylko powiększa się przez pozostającą, nawet po pozbyciu się nałogu, skłonność do nocnej zmazy, lecz bywa zarazem podtrzymywanym przez bojaźliwe a przestraszające czytanie owych niegodziwych książek, zalecanych w dziennikach („Osobista obrona“, „Pomoc w stanie osłabionym“, „Zwierciadło młodości“ i w. i.), a przedstawiających, przez ułudy różnego rodzaju, położenie cierpiącego jako zrozpaczone, jeżeli on nie postara się nabyć, za grube pieniądze, mikstur i piguł, wystawianych w owych pismach.“

„Że neurastenja (osłabienie nerwów) nie należy u nas bardziej do rzadkości jak w Ameryce północnej, to nie wymaga żadnego dalszego udowodnienia. W wielkich miastach, jak Londyn i Paryż, Berlin, Hamburg, Warszawa, Lwów, — gdzie ciągła zmienność warunków majątkowych (przez handel, giełdę) utrzymuje umysł mężczyzny w stanie nieustannego podbudzenia, gdzie łatwy zarobek nęci młodzieńca do ciągłych przekroczeń z Bachusem i Wenerą, w kobietach zaś i dziewczętach nadweręża układ nerwowy a z tem i ogólny stan żywotny, przez zbyt częste bywanie w towarzystwach i spędzanie nocy na hulankach, — żadnemu lekarzowi cokolwiek zatrudnionemu nie brak odnoszących się do tego doświadczeń.

„Umysłowe przeciążenie uczni, od najniższych stopni aż do najwyższych klas szkół normalnych i gimnazjów, wkłada od maleństwa zarodek przedraźnienia i osłabienia nerwów, zwłaszcza w dzieciach nerwowego usposobienia“.

W zatruciach krwi, zkądbykolwiek powstały, czy to przez zarażenie, szczepienie, czy też przez medykamenta, dziedzictwo lub inaczej, zastosowania elektryczności okazują zadziwiające przysługi. Żaden inny sposób leczenia nie jest w stanie wykazać w tem podobnie korzystnych skutków. Tylko odtruwanie (wyprowadzenie zatrucia) często wymaga dużo czasu, cierpliwości. Rozmaite towarzyszące temu przesilenia powinny być pozostawiane naturalnemu przebiegowi, bez trwogi ani obawy. Następują one zaledwo wtedy, gdy ustrój jest w stanie je przemódz.

Przy zatruciu rtęcią (żywem srebrem) zdarza się często jeszcze w początku kuracji ślinotok, ponawiający się dopóty, aż krew i limfa zostaną oczyszczone z trucizny; niekiedy powstają przytem czyszczące a cuchnące poty, owrzodzenia i wyrzuty skórne, które następnie przy dalszem prowadzeniu kuracji wewnętrznej, nikną same przez się, a to często w czasie zdumiewająco krótkim. W ślad zatem następuje uzdrowienie.

Każdemu doświadczonemu praktykowi wiadomo, w jak nieustannej trwodze i trosce pędzą życie ci, którzy ulegli klęsce kuracji rtęciowej (wcieranie „szarej“ maści, rtęciowe maście, smarowidła). Jeżeli nie znajdą sposobu do należytego „oczyszczenia“, to często można widzieć straszliwe następstwa, nietylko na nich samych, lecz też na dzieciach i na wnukach. Były

już nawet wypadki, że we 40 lat po kuracji przez smarowanie, u tych nieszczęsnych przychodziły na świat dzieci pełne syfilitycznych liszai.

Doświadczenie wykazało, że leczenie elektrycznością jest najlepszą drogą do zupełnego pokonania zatrucia krwi. Dr. Pingler, zmarły w Königstein (Taunus), dopiął rzeczy nadzwyczajnych przez swe elektr. kuracje odtruwcze.

Zdrowotnicze rady dla składających egzamina.

Zaczęły się wszędzie egzamina, stanowiące tak bezwzględny wysiłek dla uczącej się młodzieży. Zakorzeniony zwyczaj usunąć niełatwo pomimo ogólnie już panującego poglądu o niedostateczności i nieodpowiedności tego środka, co to niby sprawdzaniem ma być rozwoju umysłowego. Chociaż mało gdzie odważono się na usunięcie samego zła, to jednak wszędzie niemal przedsiębiorą środki, zmierzające do ograniczenia złego wpływu egzaminów. — Świeżo oto jedno z towarzystw przeciwalkoholowych duńskich wystosowało okolnik do szkół z radami dla młodzieży zdającej egzamin. Pismo to rozwieszone jest we wszelkich zakładach naukowych, salach gimnastycznych i wszędzie, dokąd młodzież ma dostęp i przeczytać je może. Opierając się na ogólnie znanych doświadczeniach w dziedzinie przeciążenia umysłowego, autorowie okolnika dochodzą do wniosku, że wobec silnego wzmożenia pracy podczas egzaminów powinno się dążyć do zmniejszenia ujemnych następstw tego przez zachowanie pewnych przepisów hygjenicznych. Okolnik ten, prócz zarządu stowarzyszenia, podpisało wiele powag świata naukowego, np. profesorowie wszechnicy w Kopenhadze: Harald Höffding, K. Kroman, Knud Pontoppidan i inni. Oto rady okolnika duńskiego:

«1. Staraj się o sen regularny i dostateczny, przynajmniej ośmiogodzinny. Nie czuwaj długo.

2. Czyń w pracy krótkie przerwy, a dokonasz więcej w tym samym czasie.

3. Poświęć parę godzin dziennie na ruch spokojny na powietrzu. Dbaj o świeże powietrze przy pracy i w sypialni.

4. Staraj się o pożywienie dostateczne, posilne i lekko strawne. Utrzymuj w porządku żołądek. Nie nadużywaj kawy ani herbaty; nadewszystko zaś:

5. Nie dawaj wiary temu, jakoby napoje alkoholowe miały wzmacniać lub podniecać. Badania naukowe dowodzą stanowczo, iż rzekomo podniecające działanie jest złudzeniem. Chociaż uczuwa się przy nich pewne usposobienie do lepszej i szybszej pracy, to jednak nietrudno dowieść, że zdolność pojmowania i myślenia nawet przy małych ilościach obniża się.»

Okolnik zawiera, prócz tych rad, sporo argumentów w postaci sprawozdań z rozmaitych doświadczeń naukowych. Rady nie są więc gołosłowne, lecz pobudzają do zastanowienia się i mogą przekonać. Między innemi podane jest tam doświadczenie, dotąd zdaje się nieznane: «Grono osób uczyło się napamięć szeregów liczb w przeciągu dziewiętnastu dni, przez pół godziny codzień. Przez dni 1—5 oraz 12—17 powstrzymywano się od wszelkich napojów alkoholowych; przez dni zaś 6—11 i 18—19 używano codzień 2—4 szklanek piwa. Wynik otrzymano następujący:

w 1-ym okresie ilość liczb podniosła się od 629 do 1275 (bez alkoholu);
w 2-im okresie spadła z 1572 na 476 (z alk.);
w 3-im okresie podniosła się z 476 do 2310 (bez alk.);
w 4-ym okresie spadła z 2310 do 948 (z alk.)»

Rady same nie wszędzie dałyby się zastosować w całej rozciągłości, szczególnie zaś trzecia. Ileż to dzieci i młodzieży w wieku szkolnym nie odżywia się dostatnio z powodu ubóstwa! W Danji, gdzie zamożność jest, średnio biorąc, większa, niema wielkich różnic, w sposobie życia ludzkości, a zresztą o najuboższych społeczeństwo się troszczy, urządzając dla nich obiady bezpłatne szkolne.

Bądźcobądź, powyższy okolnik przydałby się wszędzie, gdyż poruszona w nim kwestja należy do takich, na które wciąż w wielki dzwon uderzać należy.

W. R. K. (*Przegląd ped.*)

Przeciwko szczepieniu ospy.

„Niemiecki Związek przeciwników szczepienia“ (przewodniczący prof. dr. Förster-Friedenau) ułożył i rozesłał: 1. zarys prośby i skargi przeciwko zawsze jeszcze istniejącemu prawu przymusowego szczepienia ospy, dla podania Radzie Związkowej i Parlamentowi; 2. dokładną wskazówkę dla rodziców i pielęgnujących dzieci, jak się mają zachowywać względem władz i sądów dla tego, ażeby czy to usunąć szczepienie, czy też je możliwie odwlec, lub w najgorszym razie o ile można zapobiedz jego szkodliwości; 3. odpis poświadczenia, wystawionego przez 11 aprobowanych lekarzy, według którego szczepienie nie może się obyć bez niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia dziecka. Poświadczenie to może być spożytkowanem przez każdego lekarza do szczególnych uwag względem pewnego dziecka.*)

*) Formularzy takich można dostać od Zarządu Niem. Zw. przec. szczep. (Berlin S., Fichtestr. 20).

Chociaż za to nie wymaga się określnej zapłaty, jednak Związek przewiduje, że każdy, kto zrobi z tego użytek lub jest przekonanym o szkodliwości szczepienia i niesłuszności przy-

Następnie w widoku przyszłych*)wyborów do Parlamentu, „Niem. Zw. przec. szczepienia“ wzywa wyborców do postawienia wszystkim ubiegającym się o poselstwo pytań następnych: 1. jak ubiegający się odnosi do prawa o szczepieniu r. 1874? 2. czy się on zobowiązuje nastawać na zniesienie lub co najmniej na odmienienie tego prawa? 3. Czy ma wolę wnieść silne zastrzeżenie względem wyjaśnienia, jakiego to prawo doznało w zastosowaniu i w sądowych sprawach? Przy tej sposobności uzupełniamy nasze wywody zamieszczone w Przew. Zdr. 1897 str. 44, że w wielu razach **można zapobiedz szkodliwości szczepienia.** Wysysanie limfy jest obrzydliwem, niebezpiecznem i po większej części bezskutecznem. Zaleca się zaś, naprzód, miejsca zakażone oczyścić starannie wyjałowioną watą umaczaną w czystą wodę (najlepiej przegotowaną), następnie, wziąć wilgotny płócienny okład 22—25° C., złożony we 2 do 4 razy, przyłożyć do szczepnych cięć i obwinąć podwójnym większym kawałkiem flaneli (opaską). Zatem, okłady te odnawiać przez cały dzień co 2 do 3 godzin, przyczem każdym razem obmywać zaognioną powierzchnię mokrą watą. Co drugi lub trzeci dzień dawać szczepionemu ciepłą kąpiel 35—38 C. w ciągu 15 minut, po czem owijać dziecko należycie wełnianem okryciem i kłaść do łóżka. Dla większych dzieci używa się parowych kąpieli (całkowitego owijania). Dyeta powinna być surowo niepobudzającą, unikać wszelkich korzeni oraz mięsa aż do zupełnego zagojenia ranek. Jeżeli szczepienie było bez skutku, t. j. nie wywołało żadnych pęcherzyków, wtedy szczepiący lekarz nie ma prawa szczepić niezwłocznie nanowo i, na żądanie rodziców, powinien czekać przez cały rok. Trzykrotne zaś zaszczepienie bez skutku uwalnia całkowicie od dalszego powtarzania.

musu, zechce wnieść nie mniej 50 fen. na pokrycie znacznych kosztów Związku.

*) Wówczas!

Przestrogi i rady.

— **Dobrowolne duszenie się.** Zjawisko to dość osobliwe, że w ogólności ludzie wielce troskliwi o jadło i napoje, nie dbają o stan powietrza, jakiem oddychają. Bardzo wybredni co do jedzenia i picia, lecz nadzwyczaj cierpliwi względem zepsutego powietrza, wdychanego po dziesięć razy na minutę. Całemi godzinami przesiadujemy w miejscach gdzie powietrze jest pozbawionem swych dobrych własności przez światło, opał, wyziemy ludzkie, potrawowe i napojowe oraz przez gęste kłęby tabaczne, połykamy z tem wszystkiem całą otchłań szkodliwych gazów. Nawet nocami wiele ludzi spędza połowę życia w miejscach ciasnych przepełnionych zepsutem powietrzem. Cóż zatem dziwnego, że przez tak opaczny sposób życia wywołujemy niejedną chorobę, której przyczyn nawet nie możemy sobie wytłomaczyć.

— **Siedzieć czy stać przy pracy?** Jestto pytanie dość często zadawane lekarzowi. — Odpowiedź: ani to, ani owo, gdyż szkodzi jak ciągłe siedzenie tak i ciągłe stanie; należy więc kolejno zmieniać. Pracownia powinna być urządzoną tak, ażeby ciała nie zmuszać do jednostajnej postawy. Wynika ztąd zastój krwi i soków, z jakiego często pochodzą choroby ciężkie, nie dające się uleczyć. Każden, kto długo siaduje w pokoju powinienby odbywać co parę godzin 10 do 15 razowe głębokie oddychanie przy odwartem oknie i robić cokolwiek pokojowo-gimnastycznych ćwiczeń, — sam przez to zyskałby na zdrowiu a i praca szłaby lepiej, łatwiej i pomyślniej.

— **Oczyszczenie cery.** Przeciwko krostkom na twarzy i czerwoności skóry dr. Renant zaleca: obmywanie trwarzy rano i wieczorem za pomocą cienkiej gąbki. Cieplik wody ma być możliwie podniesiony, jaki tylko cierpiący w stanie wytrzymać. Po obmyciu nie wycierać. Po takich obmywaniach skóra robi się naprzód bardzo czerwoną, lecz jak tylko rozpocznie się wyparowywanie niebawem naczynia skórne ściągają się napowrót. Przy częstszem powtarzaniu tego sposobu otrzymuje się pożądany skutek.

— **Moralne wpływy na chorych** (z młodzieńczych wspomnień starego lekarza): W bycie lekarskim napotyka się dużo rzeczy obojętnych dla naukowego lecznictwa, lecz dla samego chorego stanowiących ukojenie i balsam; kto był doświadczanym na łożu boleści i nie tylko na tem łożu, ten umie najlepiej ocenić wartość współczującego rzutu oka, dobrego słowa we właściwą porę. Na odwrót fizjolog patrzy obojętnie na sposób ułożenia poduszek dla chorego, dla lekarza zaś z powołania to sprawa wielce ważna i poważna.

Rozmaitości.

— **Świetne skutki naturalnych pokarmów.** Rzymscy legjoniści, którzy

wykonali tyle olbrzymich budowli a przytem dźwigali tak ciężkie zbroje, żywili się wyłącznie czarnym chlebem i cierpkiem winem. Ich sposób życia był jak najprostszy i odbywali oni regularne ćwiczenia ciała.

Hiszpański chłop pracuje przez dzień cały, pląsa przez połowę nocy a nie je nic prócz czarnego chleba, pary cebulek i melona lub arbuza.

Smyrneńscy ciężkonosze nie spożywają nic prócz owoców i oliwek. Przecież wesoło dźwigają najcięższe juki.

Chiński kuli je sam ryż a przenosi więcej znojów od mięsożerczego murzyna.

Trapiści, oddający się trudzącym pracom i nie sypiający bez przerwy ani jednej nocy, żywią się jedynie chlebem i warzywami o wodzie a często całkiem poszczą. Ich długowieczność weszła w przysłowie.

Na całej kuli ziemskiej najcięższe trudy podejmują ludzie o najprostszym i najumiarkowańszym posiłku.

— **Hodowla kóz jako środek zwalczający alkoholizm.** Czasopismo saskich stowarzyszeń zwalczania alkoholizmu zawiera interesujący artykuł, w którym przedstawiono niekorzystny wpływ istnienia mleczarń i zakładów wyrobu serów na okoliczną ludność wiejską. W czasach, kiedy włościanin potrzebuje pieniędzy, najwięcej stosunkowo mleka dostawiono do tych zakładów, z czego wynika, że ludność wiejska tego najzdrowszego pożywienia bardzo mało dla siebie pozostawia. Za uzyskany pieniądz zakupuje napoje gorące oraz kawę i herbatę, aby niemi zastąpić brak mleka. Stąd też pochodzi wzrastająca liczba przypadków nerwowości i niedokrewności wśród ludu, przeciw czemu działać trzeba nietylko pouczaniem o szkodliwości gorących napojów ale wskazywaniem drogi, na jakiej włościanin tanim kosztem dla swoich potrzeb mleko uzyskać może. Kozy, których utrzymanie jest najtańsze, dostarczyć mogą wsłościanom dosyś mleka, to też hodowlę ich popierać należy i energicznie rozwijać. Jak zbawienny wpływ wywiera na zdrowotność ludności wiejskiej hodowla kóz, dowodzi księstwo badeńskie, gdzie przy państwowej pomocy hodowla tych zwierząt znacznie się rozwinęła.

— **Liczba morderstw ludzi w stosunku do poszanowania praw zwierząt.** Z powodu zamordowania króla włoskiego Humberta pewien statystyk a wpływowy członek „Berl. Tow. ochrony zwierząt“ starał się dowieść, że narody okazujące najwięcej przychylności do zwierząt są najmniej skłonne do mordu. Wykazuje on, że w Anglji i Irlandji, gdzie lud zwykle nie dręczy zwierząt, przypada 6 morderców na milion mieszkańców, w Niemczech zaś 11, w Belgii 14, we Francji 16, w Austrji 24. W krajach południowych liczba znacznie się powiększa. W Węgrzech przypada na milion 67, w Hiszpanji 83, a we Włoszech nawet 95 morderców. Liczby te odpowiadają pono stopniowi przychylności i poszanowania jakie okazują rożne te narody do zwierząt. Autor statystyki tej twierdzi, że w żadnym kraju na całym świecie nie znajdujemy straszniejszej okrutności zwyczajnego chłopa względem zwierząt, jak we Włoszech.

— **Śpiew a małżeństwo.** Nie ulega wątpliwość — pisze jedna z głośniejszych nowelistek angielskich, że córki Ewy, chociaż niezupełnie piękne, gromadzą koło siebie o wiele większe koła wielbicieli, jeżeli śpiewają nawet po dyletancku tylko, niż skończone piękności, które jednak nie umieją naśladować słowików. Nawet mężczyźni, którzy nie wiele, albo zgoła nie zna się na szlachetnej muzyce, mimowoli uczuwają sympatję do młodej dziewczyny, która odważa się w licznem towarzystwie odśpiewać kilka pieśni. Panie i panny, które dobrze śpiewają są z reguły fizycznie silne i wesołego usposobienia. Ucząc się śpiewać muszą bowiem przedewszystkim zdobyć sztukę głębokiego, p r a w i d ł o w e g o o d d y c h a n i a, które znowu jest zasadniczym warunkiem nie tylko śpiewu ale i z d r o w i a. Zupełnemu zdrowiu towarzyszy zwykle dobry humor, tembardziej u śpiewaczki, która zajęta swojemi ćwiczeniami, nie ma czasu myśleć o rozmaitych kłopotach i troskach. Nie trapi się niemi tak często, więc i nie naraża swojego organizmu na osłabienie z powodu nadmiaru troski. Zawsze woli zanucić sobie jakąś piosenkę, niż zatapiać się w smutnych rozmyślaniach. A już co do męża, to ten woli chyba, aby mu żona zaśpiewała wieczorem ulubioną aryjkę przy fortepianie, niżeliby mu opowiadała szeroko o bezczelności służby lub o podrożeniu mięsa. Nie można się więc dziwić, że śpiewające panny mają większe szczęście. Zapraszane wszędzie, stają się zawsze punktem skupiającym powszechną uwagę, podczas kiedy nieśpiewacące schodzą na plan dalszy i dlatego spostrzegają je prędzej mężczyźni, szukając towarzyszek życia, niż inne. Możnaby jeszcze dłużej dowodzić o praktycznej użyteczności śpiewu dla kobiety, ale i to co już powiedzieliśmy, wystarczy, aby panny zrozumiały, że jeden z ważnych środków

zmiany swojego stanu pomijają zbyt często i lekceważnie.

Piśmiennictwo.

— **W Klimaszewski**, prakt Arzt, **„Meine Kraeuterkur“** 1903. Verl.: Hoerning & Berkenbusch, Heidelberg. — 3 M.

W książce tej autor występuje z zapałem w obronie życia licznych pokutników męzkiej lekkomyślności a nieraz niewinnych ofiar wadliwych sposobów leczenia, powstając odważnie głównie przeciwko dotychczasowemu leczeniu chorób płciowych rtęcią, (żywem srebrem) i innemi truciznami. Surowo też krytykując, na podstawie statystyki wydatnych zawodowców, dotąd używane rękoczyny (operacje) na raka; autor nietylko odrzuca ten sposób, lecz nawet odmawia onemu nazwy „środka leczniczego.“ Również wykazuje on zupełną niewartość „serum przeciwbłoniczego“.

Opisując zaś własny sposób leczniczy, autor wygłasza wyższość tego sposobu, na mocy osobistych doświadczeń na przeszło 17000 chorych.

Wszelako, ujemna strona tego dziełka zawiera się w tem, że zaleca prawie na każde cierpienie swój środek zwany „Entbakterin“, czyli sok, zwycięzki chyba z tego względu, że składa się z ziół prawdziwie niewinnych.

— **Praktischer Hausschatz der Heilkunde.** Ein unparteiischer Ratgeber, Gegenueberstellung der Heilanwendungen saemtlicher heutiger Methoden: Allopathie, Homoeopathie, Naturheilkunde (Lahmann, Bilz, Kneipp, Platen), Electrotherapie, Baunscheidtismus etc. — Verl. Fr. Lipp, Leipzig. — 12,50M.

Ilość „poradników lekarskich“ — jakie się ukazały w księgarstwie niemieckiem w ciągu kilku lat ostatnich, nie zależnie od pojedyńczych pisem, — jest tak wielka, iż wolno wątpić, aby się dało jeszcze wypracować w tej dziedzinie coś szczególnie nowego i odrębnego. Tem niemniej przyznać wypada, że zadanie to zostało rozstrzygnięte w sposób zajmujący przez powyższe dzieło. Podczas gdy w innych dotąd wydanych dziełach trzymano się osobliwej metody, właściwej „książkom lecznictwa przyrodnego“, wprost skierowanym ku rozpowszechnieniu przyrodolecznictwa, przeciwnie nowe to dzieło nie ofiaruje swych usług żadnej przedsięwziętej metodzie, lecz według niego bezstronnie może być „każdy leczonym stosownie do własnego sposobu“.

W tem nowem dziele, przy opisie każdego cierpienia są wskazane odnośne srodki zaradcze i lecznicze, znajdujące się w użyciu jak w alopatji, tak w homeopatji oraz w przyrodolecznictwie, więc każdy może wybrać to, co najbliżej odpowie jego przekonaniu i osobistym warunkom.

Przytem, opisy te są podzielone nie alfabetycznie a według rodzaju chorób t. j. w sposób najprzystępniejszy dla ogółu czytelników.

Zpomiędzy mnóstwa innych pisem, nowe to dzieło, opracowane na zasadach stałych, wyróżnia się też szczególnemi sposobami, użytemi w niem dla dokładniejszego wyjaśnienia przedmiotu.

Obszerne, a stosunkowo tanie, dzieło to zawiera nietylko liczne rysunki kolorowane wyraźnie i troskliwie, lecz również wzory i wizerunki, które można dowolnie rozbierać i składać napowrót, przez co treść staje się przystępną dla każdego uważnego czytelnika.

Robią się zatem starania względem możliwie rychłego dostarczenia takiegoż dzieła naszej narodowej publiczności w języku polskim.

— **Was ist das Leben?** Eine neue erklaeruneg der Entstehung und Entwicklung des Lebens auf der Erde, von Dr. E. Koenig. Verl. P. Ries. Homburg. — 4 M.

W książce tej autor wystawia swego rodzaju teorję o sposobie, w jaki powstaje życie ziemskie. Teorja ta nie ma nic wspólnego z darwinizmem, prócz jednej chyba zasady względem rozwoju istot żyjących przez przystosowanie (przyłączenie).

Za podstawę autor bierze pogląd taki, że przy ostudzeniu się ziemi, na powierzchni jej powstał chemiczny związek w łącznej masie i że, w skutek pewnych stosunków ziemi ze słońcem, w owym czasie przesilenia, zaszły zmiany cieplikowe, które musiały prowadzić do ciągłego tworzenia się i roztwarzania napowrót chemicznych związków życiowych, w zakresie zachowania całości (dążność samozachowawcza). Z tworzenia się i roztwarzania tychże ciał powstała **zamiana materyj**, za pomocą podzielenia się ogólnej masy życiowej na „komórki“. Pomimo tego, masa życiowa, pozostająca jeszcze w stanie zwięzłym, była zmuszoną, przez warunki zewnętrzne, do coraz to znaczniejszego uosobniania się, w skutek czego rozpadła się na pojedyńcze komórki oraz gromady komórek (gruzełki i bryły), zkąd powstały jednostki żyjących istot, dzielących się na rośliny i zwierzęta a także powstały narządy i t. d. Przytem, zachodząca zmiana materyj wywołała jednocześnie **krzewienie się**, które się przedstawiało pierwotnie całkiem inaczej niż obecnie. „Zarodek“, który był początkowo równej wielkości z dawną istotą życiową, następnie, w skutek potrzeby uosobniania się pierwiastkowej masy życiowej, stawał się coraz drobniejszym. przez co utrudniło się jego „hodowanie“; a dla lepszego urzeczywistnienia krzewienia się i hodowli, powstały dwie płci i t. d.

Następnie, w tej krótkiej i ciasnej książce, autor podaje objaśnienie tego, jak powstała „duchowa“ działalność istot żyjących oraz jak musiał powstać **„człowiek“** ze swym **„umysłem“** i ze swą **„duszą“**.

Książkę swą uzupełnił autor przez dodatek, przeznaczony dla lekarzy: ze swych poprzednich objaśnień wytwarzania się i rozwoju życia, autor wyciąga wnioski tyczące się fizjologicznych i patologicznych objawów specjalnie w człowieku, podając w krótkich zarysach proste objaśnienia względem wytwarzania się oddzielnych osób (płodzenie) a także co do istoty „nowotworów“ (raka i t. p.), gorączki i t. p.

Od wydawnictwa.

Ze względu na wakacje letnie, wydajemy niniejszy numer lipcowy razem z sierpniowym. Numer 9-ty ukaże się we wrześniu.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.

Hygieniczna sól odżywcza.

(Boullionpulver.)

Składniki: Magn. wapn., kalium, natrium, żelazo, mangan w chemicznem złączeniu z chlorem, fluorem, kwasem fosforowym, węglowym i krzemowym.

Sposób użycia: Dziennie 2 razy pół łyżeczki, domieszać do potraw (mleka, kakao, polewek, jarzyn itp.) Wartość spożywcza potraw jako też ich smak zostają przez taki dodatek znacznie zwiększone a mianowicie ze względu na wytwarzanie się znowu ciałek krwi i limfy; skutki wzmacniające i ożywiające na cały ustrój odczuwać można wkrótce. **Hygieniczny** ten **dodatek pokarmowy** zawiera bowiem wszelkie składniki mineralne, koniecznie potrzebne każdemu człowiekowi do prawidłowej budowy ciała zmieniającego się ciągle. — Można zresztą pół łyżeczki tejże soli odżywczej z dodatkiem tyleż zwykłej soli kuchennej domieszać do szklanki (1/4 litra) ciepłej wody, a otrzyma się napój, równający się co do wartości swej pożywczej zwykłemu rosołowi mięsnemu, a mianowicie wskutek zawartości kal. phosphoricum. Znacznie pożywniejszy i smaczniejszy rosół od mięsnego osiągniemy, skoro odgotujemy w wodzie cokolwiek selery, marchwi i pietruszki, na każdą porcję (filiżankę) dodamy plasterek żelatyny i domieszamy jeszcze po 1/2 łyżeczki soli odżywczej i zwykłej soli kuchennej: polega to na tem, że rosół ten zawiera teraz oprócz fosforanu potasowego (znajdującego się także w mięsie a więc też szczególnie w buljonie wygotowanym!) również jeszcze wszelkie inne dla zdrowego składu krwi koniecznie potrzebne sole fizjologiczne.

Cena jednej paczki (około 100 g.) — 1 M. 4 paczki — 3 M.

Fizjologiczna sól normalna.

(Physiologisches Normalsalz) wedle Denisa.

Sposób użycia: Dziennie 2 do 3 razy pół łyżeczki (około 1 1/2 g.) domieszać do szklanki (około 1/4 litra) ciepłego mleka lub ciepłej wody. Dzieciom dodaje się 2 razy dziennie małą szczyptę około 1/2 g.) do mleka, do kakao lub polewki. — Rozczyn taki odpowiada naturalnej zawartości zdrowej surowicy krwi i stanowi wzmacniający napój przy zwykłych rodzajach osłabienia.

Rola, przez ciągłą wydajność wycieńczona a przytem niedostatecznie zasilana (nieracjonalnie mierzwiona), nie może płodom dostarczać takiej ilości solów, jaka koniecznie potrzebną jest do prawidłowej budowy ciała, do należytego składu krwi i soków.

Fizjologiczna sól normalna nie jest żadnym **medykamentem,** ale służy tylko do ulepszenia naszych środków spożywczych i ma działać zapobiegająco zastojowi soków i krwi i tymże skutkom niebezpiecznym.

Cena jednej paczki: 1 — M., 4 paczki 3—M.

Esencja limoniadowa „Tonicum“.

Dyetetyczny środek zapobiegawczy

mianowicie

blednicy, niedokrewności, dychawicy (astmie), **chorobom wysypkowym, padaczce** (epilepsji), **zołzom** (skrofułom), **katarom, cierpieniom wątroby, reumatyzmowi itp.**

„Niech wszelkie istoty żyjące uwolnione zostaną od bólów!“
(Modlitwa indyjska.)

Nader wielkie znaczenie dla zdrowia naszego ma prawidłowa zawartość żelaza w ciele naszem, wskutek czego krew staje się magnetyczną w stosunku do elektrycznej właściwości materji nerwów. Kiedy 4 g. żelaza w krwi są ilością normalną, wtenczas łatwo możemy sobie wytłomaczyć, że zniżenie ilości żelaza na, dla przykładu, 3 g. wywołać może znaczne zaburzenie w organizmie. Wtenczas też stosunek magnetyzmu krwi do elektryczności nerwów nie jest prawidłowy, a zatem łatwo wytworzyć się mogą cierpienia n e r w o w e.

Ponieważ dziennie odchodzi z moczem około 4 miligramów żelaza jako zużyty materjał z organizmu, a ponieważ potrawy nasze nie zawsze dostarczają należytej ilości zastępczej tego składnika, dla tego pożytecznem jest używanie limoniady, zawierającej należytą ilość żelaza w połączeniu z wapnem. Dla większego wzbudzenia nowej elektryczności ożywiającej nerwy nasze, zawiera limoniada „Tonicum“ także jeszcze znaczną ilość kwasu mrówczanego (kwasu propionowego).

Sposób użycia: W szklance (1/4 litra) wody świeżej lub przegotowanej rozpuszcza się 3 do 4 łyżeczki lub kawałki cukru a następnie domiesza się małą łyżeczkę esencji „Tonicum“. Napój ten jest przyjemny i ma wielką wartość dyetetyczno-hygieniczną: można go używać także przy obiedzie zamiast wina lub piwa, a szczególnie dwa razy w tygodniu. Także dzieciom można limoniady tej dawać do picia już od drugiego roku tygodniowo 1 do 2 razy pół szklanki. Ponieważ u dzieci przemiana materji odbywa się raźniej, dla tego potrzebują prawie więcej żelaza niż dorośli. Wskutek używania limoniady tej można je łatwo uchronić przed dyfterją, szkarlatyną, żarnicami, skrofułami itp. chorobami z krwi nieprawidłowej wychodzącemi.

Cena butelki 100 g. — 1 M., 4 but — 3 M.
„ 250 g. — 2 M., 4 „ — 6 M.

Każdemu, kto dokładnie się chce poinfomować co do wartości powyższych trzech środków zdrowotnych, polecamy przestudjowanie następujących dzieł J. Hensela:

1. „Das Leben“. Seine Grundlagen u. die Mittel zu seiner Erzeugung, — 13,50 M.
2. „Makrobiotik“ oder unsere Krankheiten und unsere Heilmittel. Für prakt. Aerzte und gebildete Leute. — 6 M.

Nabyć można środki te przez

WYDAWNICTWO „PRZEWODNIKA ZDROWIA“.

(Czarnowski, Berlin NW., Karlstr. 32.)